

PROFIL KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK PEMAIN KELOMPOK UMUR 12 TAHUN PADA KLUB BOLABASKET WESTERN BASKETBALL SURABAYA

BAHARUDDIN SURYO NUGROHO

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e_mail : baharuddinsuryonugroho@gmail.com

Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e_mail : agushariyanto@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi mengenai adanya data mengenai profil kemampuan fisik dan teknik pemain bolabasket Western Basketball Surabaya kelompok umur 12 Tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik dan teknik pemain Western Basketball Surabaya kelompok umur 12 tahun. Jenis penelitian ini deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah pemain bolabasket Western Basketball Surabaya kelompok umur 12 tahun yang berjumlah 15 pemain.

Instrument tes yang digunakan, terdiri dari 5 item tes kemampuan fisik dan 1 item tes kemampuan teknik. 5 item tes kemampuan fisik terdiri dari tes daya tahan yang diukur dengan beep tes, komponen kecepatan diukur dengan sprint 30 m, komponen kelentukan diukur dengan *sit and reach*, komponen kelincahan diukur dengan *hexagonal obstacle* tes, komponen otot kaki diukur dengan *standing broad jump*. 1 item tes kemampuan teknik diukur dengan *Jr.NBA Skill Challenge*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan analisis hasil tes dengan t-score secara umum kemampuan fisik dan teknik dapat disimpulkan bahwa, kemampuan fisik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya sebanyak 1 pemain (6,7%) pada kategori “baik sekali”, 5 pemain (33,3%) pada kategori “baik”, 4 pemain (26,7%) pada kategori “sedang”, dan 5 pemain (33,3%) pada kategori “kurang”. Kategori kemampuan teknik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya sebanyak 1 pemain (6,7%) pada kategori “baik sekali”, 4 pemain (26,7%) pada kategori “baik”, 5 pemain (33,3%) pada kategori “sedang”, 4 pemain (26,7%) pada kategori “kurang”, dan 1 pemain (6,7%) pada kategori “kurang sekali”.

Kata Kunci: Profil, kemampuan fisik, dan teknik, bolabasket

Abstract

This research is distributed about the existence of data concerning the physical and technical ability of the profile player was Western Basketball Surabaya group aged 12 years. The purpose of this research is to know the level of physical abilities and techniques players Western Basketball Surabaya group aged 12 years. Type of this research is descriptive. The research method used was survey methods with test and measurement techniques. The subject of this research is the player was Western Basketball Surabaya age group 12 years totalling 15 players.

The test instrument use, consists of 5 physical ability test and item 1 item ability test techniques. 5 physical ability test items consist of a test of endurance as measured by the beep test, the components of the velocity measured by sprint of 30 m, measured with a flexibility component of the *sit and reach*, components measured by the agility *obstacle hexagonal* test, the components of the leg muscle was measured with a *standing broad jump*. 1 engineering ability test items measured by the *Jr. NBA Skills Challenge*. Analytical techniques descriptive analyses quantitative data using poured in the form of a percentage.

Based on the analysis of the test results with a t-score in General physical and techniques ability it can be concluded that, the physical capabilities of the players was the group aged 12 years western basketball Surabaya as much as 1 player (6.7%) in the category "excellent", 5 players (33.3%) in the category "above average", 4 players (26.7%) in the category "average", and 5 players (33.3%) in the category "below average". Category technique abilities of players was the group aged 12 years western basketball Surabaya as much as 1 player (6.7%) in the category "excellent", 4 players (26.7%) in the category "above average", 5 players (33.3%) in the category "average", 4 players (26.7%) in the category of "below average", and 1 player (6.7%) in the category of "poor".

Keywords : Profile, physical ability, and technique, basketball

PENDAHULUAN

Olahraga bolabasket khususnya di Surabaya kini mulai mengalami perkembangan yang signifikan. Bisa dibuktikan dengan mulai dipertandingkannya kejuaraan bolabasket dari kelompok umur 10, 12, 14, 16, dan 18 tahun. Dengan diadakannya pertandingan tersebut Perbasi Surabaya mempunyai tujuan untuk melakukan pembinaan dan melakukan talent scouting.

Kejuaraan bolabasket di Surabaya pada tahun 2018 dibuka dengan kejuaraan *Dreamleague*, pada kejuaraan tersebut mempertandingkan 2 kategori yaitu: *d kids* kelompok umur 10 tahun dan *d juniors* kelompok umur 12 tahun. Yang menjadi juara pada kedua kategori tersebut adalah Western Basketball Surabaya.

Klub bolabasket Western Basketball Surabaya didirikan oleh Hardono pada tahun 2012. Klub bolabasket ini memerlukan proses 4 tahun untuk mendapatkan prestasi pertamanya. Prestasi pertama yang didapatkan adalah menjadi juara 1 pada event H7 pada tahun 2016, kemudian berlanjut menjadi juara 1 KU 10 pada event WBS Cup, juara 1 KU 10 Piala Pengkot Perbasi Surabaya, juara 2 KU 14 WBS Cup tahun 2017, juara 2 Kejorda KU 14 tahun 2017, juara 3 KU 10 event H7 tahun 2017, juara 2 KU 12 event H7 2017, juara 1 KU 10 Dreamleague pada tahun 2018, juara 1 KU 12 Dreamleague 2018. Prestasi ini tentunya tidak didapatkan klub tersebut secara instan, tetapi melalui proses yang Panjang dan proses evaluasi yang didapatkan dari setiap event pertandingan juga evaluasi dari setiap latihan.

Dalam pertandingan bolabasket KU 12 luas lapangan, tinggi *ring* basket, serta peraturan pertandingan memiliki kesamaan dengan peraturan pertandingan bolabasket yang ditetapkan oleh FIBA. Hanya saja ada peraturan khusus yang diterapkan dalam pertandingan bolabasket KU 12 yaitu adanya peraturan setiap tim yang bertanding harus menerapkan *man to man defense* serta *respect the game*. *Man to man defense* diterapkan agar semua pemain bergerak aktif tidak ada yang pasif sehingga semua pemain memiliki kesempatan yang sama untuk meningkatkan kemampuannya. *Respect the game* diterapkan ketika kedua tim memiliki kekuatan yang tidak seimbang tim yang mendominasi pertandingan dan memiliki margin keunggulan poin lebih dari 20 diharuskan memberikan kesempatan kepada lawan untuk melakukan serangan. *Respect the game* ini mengharuskan tim yang unggul lebih dari 20 poin tidak diperbolehkan melakukan penjagaan dengan *man to man full court*. Bola yang digunakan adalah bola dengan ukuran 5.

Dalam permainan bola basket ada 3 keterampilan *skill* dasar yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*. *Passing* merupakan gerakan mengoper atau mengumpan bola ke

arah teman atau rekan dalam satu tim. *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan pada jarak tertentu. *Shooting* merupakan tehnik penting dalam permainan bolabasket, karena dengan memiliki tehnik *shooting* yang baik kemungkinan memasukkan bola sangat besar. *Dribble* merupakan gerakan menggiring bola dengan cara memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan. *Dribble* merupakan gerakan yang cukup sulit, karena memerlukan koordinasi mata dan tangan. Dari penjelasan yang dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa ketrampilan *skill* sangat penting dimiliki oleh pemain. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam bolabasket tidak hanya cukup dengan kemampuan Teknik yang baik saja diperlukan kemampuan fisik yang baik juga guna menopang kemampuan Teknik.

Komponen fisik yang paling dominan pada anak usia 12 tahun adalah *endurance*, *speed*, *strength*, *flexibility*, dan *agility* (Balyi, 2013:224). Latihan *strength* pada tahap ini bisa menggunakan beban berat badan, *medicine ball*, dan *swiss ball* tidak disarankan menggunakan beban yang terlalu berat. Komponen fisik *endurance* pada anak 12 tahun sangat penting karena pada tahap ini, antara anak Usia 9-12 tahun merupakan usia emas untuk pengembangan kemampuan *skill* dan gerak dasar olahraga (Balyi, 2013:218). Tanpa adanya daya tahan yang baik anak tidak bisa maksimal dalam mempelajari kemampuan *skill* dan gerak dasar. Komponen kelentukan berperan penting dalam mengurangi resiko cedera pada anak. Komponen lain yang juga sangat penting adalah *speed*, *strength*, dan *agility* ketiga komponen tersebut berguna dalam memaksimalkan kemampuan Teknik.

Dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa komponen fisik dan Teknik sangat menunjang dalam prestasi dan kedua komponen tersebut tidak bisa dipisahkan dalam olahraga. Untuk mengetahui kemampuan fisik dan Teknik atlet diperlukan tes dan pengukuran yang berguna sebagai parameter serta bahan evaluasi pelatih mengenai sejauh mana kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki atletnya.

Melihat latar belakang di atas, maka perlunya adanya penelitian mengenai Profil Kemampuan Fisik dan Teknik Bolabasket kelompok umur 12 Tahun pada Klub Bolabasket Western Basketball Surabaya.

Kajian Pustaka

A. Profil

Menurut Victoria Neufeld (dalam Susiani, 2009: 41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

B. Bolabasket

Permainan bolabasket adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan 1 tim terdiri dari 5 pemain. Permainan berlangsung selama 4 kuartir dan pemenang pada permainan ini di tentukan dengan tim yang paling banyak mencetak poin dari keranjang lawan.

Menurut (Sumiyarsono, 2002:1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring, dan menembak.

C. LTAD

Long Term Athlete Development adalah hasil pemikiran dari Dr.Istvan Balyi, seorang pakar dalam bidang perencanaan, periodisasi dan peningkatan prestasi melalui program pelatihan jangka pendek maupun jangka panjang. LTAD adalah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan berdasarkan pada usia biologis atlet dan bukan atas kematangan kronologis. Dengan fokus utama pada atlet, didukung oleh pelatih yang baik, administrasi, ilmu olahraga dan sponsor maka seorang atlet yang menjalani program latihan dan kompetisi LTAD akan mendapatkan suatu perencanaan dan periodisasi yang sesuai dengan usia biologisnya.

D. *Learn to train stage* pada LTAD

Learn To Train Stage adalah tahap pembelajaran motorik dasar. Salah satu Periode perkembangan motorik yang penting bagi anak-anak adalah antara usia 9-12 (Balyi, 2013:218). Selama masa ini, anak-anak berkembang dan siap untuk mendapatkan keterampilan gerakan dasar bola basket. Pada tahap dasar ini sasaran utamanya adalah pengembangan atletik ability, dan pengembangan fisik harus dibawa ke tingkat yang lebih tinggi pada tahap ini. Selain itu keterampilan dasar olahraga harus dikuasai, Namun partisipasi dalam olahraga lainnya tetap dianjurkan. Atlet pada tahap ini perlu belajar bagaimana melakukan latihan pada tingkat yang paling dasar. Mereka harus diperkenalkan ke keterampilan dasar teknis / taktis basket dan tambahan kapasitas termasuk: pemanasan dan pendinginan, peregangan, hidrasi dan nutrisi, pemulihan dan regenerasi dan persiapan mental.

E. Kemampuan Fisik Bolabasket Kelompok Umur 12 Tahun

1. Daya tahan (endurance)

Menurut Bomp (2009) daya tahan aerobik bisa dilatih dengan latihan daya tahan dengan intensitas rendah. Beberapa faktor yang mempengaruhi kinerja

daya tahan adalah aerobik power, ambang batas laktat, efisiensi gerakan, dan jenis serat otot.

Dalam bolabasket usia 12 tahun diperlukan stamina yang bagus karena waktu pertandingan menggunakan waktu 4x10 menit selain itu dalam pertandingan basket usia 12 tahun dalam sistem penjagaan harus menerapkan man to man defense yang artinya pemain bertahan harus mengikuti pemain yang dijaga kemanapun mereka bergerak. Tanpa adanya stamina yang bagus pemain tidak bisa melakukan transisi dari menyerang ke bertahan dengan cepat.

2. Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin atau sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2011:116). Kecepatan adalah ekspresi dari serangkaian keterampilan dan kemampuan yang memungkinkan untuk kecepatan gerakan yang tinggi (Bomp, 2009:273). Komponen ini sangat penting dalam menunjang prestasi dari semua jenis olahraga. Jenis otot yang dimiliki ini berperan penting dalam komponen kecepatan. Otot manusia terdiri dari serat-serat otot, serat-serat tersebut dibagi menjadi 2 yaitu: slow twitch (tipe 1), dan fast twitch (tipe 2). Slow twitch cenderung memiliki daya tahan yang lebih lama tetapi bekerja lebih lambat, sedangkan fast twitch cenderung bekerja lebih cepat namun otot fast twitch mudah lelah.

Kecepatan dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak, dan kecepatan sprint, karena dalam permainan bola basket sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Apabila pemain tidak memiliki kecepatan yang baik lawan akan lebih mudah menghalau serangan yang diberikan selain itu ekspresi dari kemampuan yang dimiliki kurang optimal.

3. Daya Ledak (Power)

Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan (Irawadi, 2011:96). Komponen fisik Daya Ledak dalam olahraga bolabasket memiliki peranan yang sangat penting karena komponen fisik daya ledak merupakan unsur yang paling sering digunakan dalam setiap gerakan dasar olahraga bolabasket. Beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan yaitu: jumlah motor unit yang terlibat, jumlah motor unit yang terstimulasi, jumlah motor unit sinkronasi, siklus pemendekan pada peregangan, derajat inhibisi pada neuromuscular, jenis serabut otot, dan derajat hipertrofi otot (bomp, 2009:229).

Jenis serabut otot yang mendominasi pada komponen kekuatan ini adalah serabut otot fast twitch. Sebuah studi dari cross-sectional menunjukkan bahwa otot fast twitch mendominasi antara (53-60%). Jenis otot

ini tidak bisa dipisahkan dari cabang olahraga bolabasket karena olahraga bolabasket memiliki karakteristik gerakan yang dinamis bukan statis.

4. Kelentukan (flexibility)

Kelenturan adalah luas gerak persendian atau beberapa persendian (Sukadiyanto, 2011:137). Faktor yang mempengaruhi dalam kelenturan adalah luas gerak sendi, panjang dan bentuk otot, saraf gerak, dan fascial mobility (Joyce, 2014:62). Dalam permainan bolabasket banyak melibatkan kontak fisik dari kontak fisik tersebut dapat memicu cedera yang ringan maupun cedera yang serius. Maka dari itu kelenturan berfungsi untuk mengurangi resiko atlet terkena cedera. Karena dengan kelenturan yang bagus ruang gerak sendi akan lebih besar. Selain itu kelenturan juga berfungsi untuk membantu peningkatan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

5. Kelincahan

Menurut (Widiastuti, 2015:17) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan ini berkaitan erat dengan komponen kecepatan. seperti gerakan menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan tepat tanpa gangguan keseimbangan.

Didalam permainan bolabasket kelincahan masuk dalam unsur penting karena dalam permainan bolabasket setiap pemain diharuskan membuka ruang dengan cepat untuk membongkar pertahanan lawan. Gerakan ketika membuka ruang tersebut sebagian besar memerlukan perubahan arah lari yang cepat. Selain itu ketika terjadi fastbreak 1 on 1 diperlukan kelincahan untuk melewati lawan.

F. Teknik Dasar Bolabasket

1. Passing / mengoper bola

Passing / mengoper bola adalah skill yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan (Kosasih, 2008:14).

2. Shooting

Dalam permainan bola basket shoting merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki. Shooting sangat penting karena tujuan dalam basket adalah memasukkan bola sebanyak banyak nya ke keranjang lawan. Tanpa adanya shooting sebuah tim tidak akan dapat mencetak poin. Selain itu shooting adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bolabasket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bolabasket (Kosasih, 2008:45).

3. Teknik Dasar Dribble

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar bermain bolabasket yang dilakukan oleh pemain untuk menguasai bola sambil bergerak dan memantulkannya pada lantai. Sementara pada saat mendribble tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam gengaman tangan (Wissel, 2000:95).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan atau menggambarkan kemampuan fisik dan teknik pada atlet bolabasket kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket *Western Basketball* Surabaya.

Sasaran Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh anggota tim WBS (*Western Basketball School*) kelompok umur 12 tahun Putra yang berjumlah 15 orang

Lokasi Penelitian

Lapangan Basket Puri Darmo Surabaya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan fisik dan teknik bolabasket. Tes antara lain:

- Tes MFT
- Tes *Sprint* 30 m
- Tes sit and reach*
- Tes *Hexagonal Obstacle*
- Tes *Standing Broad Jump*
- Jr.NBA Skill Challenge*

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif yang digunakan adalah :

1. Rata-rata (Mean)

$$\text{Mean} = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan :

\bar{M} : rata – rata
 $\sum fx$: Frekuensi kegiatan
 N : jumlah kegiatan

(Bungin, 2006:175)

2. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi
 $\sum x$: jumlah rerata sampel

N : banyaknya sampel

(Martini, 2005:16)

4. Tes Keterampilan bermain bolabasket menggunakan tabel skala T, kemudian hasil kasar diubah menjadi T skor. Hasil dari T skor kemudian dilihat dalam norma penilaian dengan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 10$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah teste

Untuk pengkategorian kemampuan teknik menggunakan acuan 5 batasan norma seperti tabel dibawah :

Rentang Nilai	Kategori
Mean + 1.5 SD \geq X	Baik Sekali
Mean + 0.5 SD \geq X < M + 1.5 SD	Baik
Mean - 0.5 SD \geq X < M + 1.5 SD	Cukup
Mean - 1.5 SD \geq X < M - 1.5 SD	Kurang
X < Mean - 1.5 SD	Kurang sekali

(Sudijono, 2010:175)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, sehingga data yang diperoleh akan digambarkan sesuai dengan objek yang telah diteliti. Penelitian mengenai Profil kemampuan fisik dan teknik pemain kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket Western Basketball Surabaya (WBS) dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan fisik dan teknik yang akan dideskripsikan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Deskriptif Data

Data yang diperoleh dari 5 item tes fisik dan 1 item tes teknik akan dideskripsikan sebagai berikut :

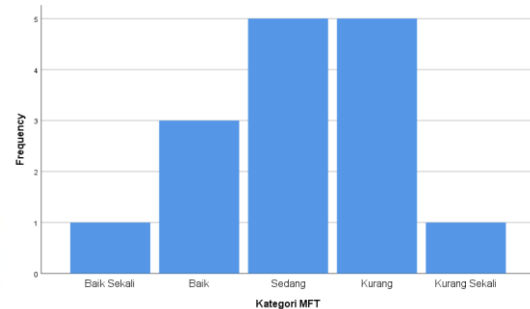
1. Daya Tahan Aerobic

Hasil analisis deskriptif Komponen Daya Tahan Aerobic dengan menggunakan *Multi Fitness Stage* (MFT) pada pemain kelompok umur 12 tahun Western Basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	1	6,7 %
2	55 - <65	Baik	3	20 %
3	45 - <55	Sedang	5	33,3 %
4	35 - <45	Kurang	5	33,3 %
5	< 35	Kurang Sekali	1	6,7 %
Total			15	100%

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Daya Tahan Aerobic

Berdasarkan pada table diatas, dapat diketahui bahwa komponen Daya tahan pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub Western Basketball Surabaya sebanyak satu orang (6,7%) pada kategori baik sekali, sebanyak tiga pemain (20%) pada kategori sedang, sebanyak lima pemain (33,3%) pada kategori kurang, dan sebanyak satu pemain (6,7%) pada kategori kurang sekali. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen daya tahan aerobik pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket western basketball Surabaya.



Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Komponen Daya Tahan Aerobic.

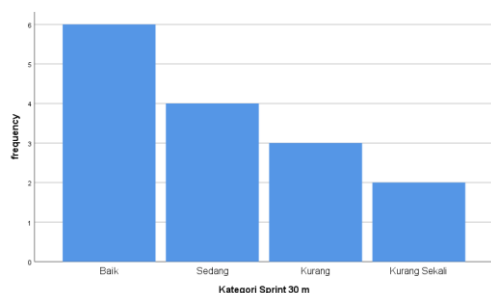
2. Komponen Kecepatan

Hasil analisis deskriptif Komponen Kecepatan dengan menggunakan Tes Sprint pada pemain kelompok umur 12 tahun Western Basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi komponen kecepatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	0	0 %
2	55 - <65	Baik	6	40 %
3	45 - <55	Sedang	4	26,7 %
4	35 - <45	Kurang	3	20 %
5	< 35	Kurang Sekali	2	13,3 %
Total			15	100%

Berdasarkan pada table diatas, dapat diketahui bahwa komponen Kecepatan pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub Western Basketball Surabaya sebanyak enam pemain (40%) pada katgori baik, empat pemain (26,7%) pada kategori sedang, tiga pemain (20%) pada kategori kurang, dan dua pemain (13,3%) pada kategori kurang sekali. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen Kecepatan pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket western basketball



Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Kecepatan.

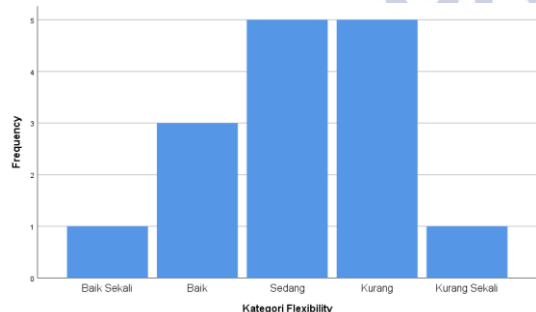
3. Komponen Flexibility

Hasil analisis deskriptif Komponen Kecepatan dengan menggunakan Tes Sprint pada pemain kelompok umur 12 tahun Western Basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi komponen flexibility

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	1	6,7 %
2	$55 - <65$	Baik	3	20 %
3	$45 - <55$	Sedang	5	33,3 %
4	$35 - <45$	Kurang	5	33,3 %
5	< 35	Kurang Sekali	1	6,7 %
Total			15	100%

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa komponen flexibility pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub Western Basketball Surabaya sebanyak satu pemain (6,7%) pada katgori baik sekali, tiga pemain (20%) pada kategori baik, lima pemain (33,3%) pada kategori sedang, lima pemain (33,3%) pada kategori kurang, dan satu orang (6,7%) pada kategori kurang sekali. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen flexibility pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket western basketball.



Gambar 4.3 Histogram Frekuensi flexibility

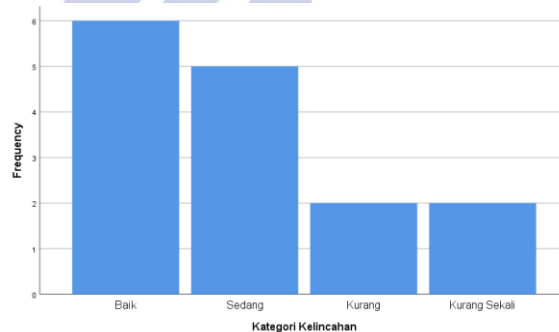
4. Komponen Kelincahan

Hasil analisis deskriptif Komponen Kelincahan dengan menggunakan Tes *Hexagonal Obstacle test* pada pemain kelompok umur 12 tahun Western Basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	0	0 %
2	$55 - <65$	Baik	6	40 %
3	$45 - <55$	Sedang	5	33,3 %
4	$35 - <45$	Kurang	2	13,3 %
5	< 35	Kurang Sekali	2	13,3 %
Total			15	100%

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi komponen kelincahan

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa komponen Daya tahan pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub Western Basketball Surabaya sebanyak enam pemain (40%) pada kategori baik, lima pemain (33,3%) pada kategori sedang, dua pemain (13,3%) pada kategori kurang, dua pemain (13,3%) pada kategori kurang sekali. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kelincahan pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket western basketball Surabaya.



Gambar 4.4 Histogram Frekuensi kelincahan.

5. Komponen kekuatan otot tungkai

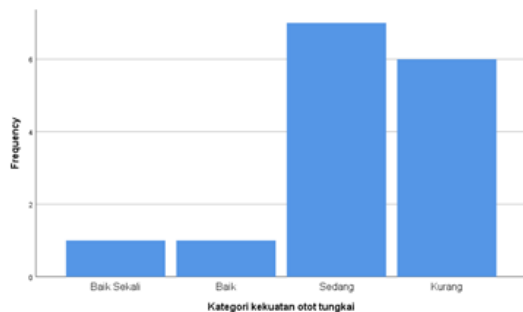
Hasil analisis deskriptif Komponen Kelincahan dengan menggunakan Tes *Standing broad jump* pada pemain kelompok umur 12 tahun Western Basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi komponen kekuatan otot tungkai

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	1	6,7 %
2	$55 - <65$	Baik	1	6,7 %
3	$45 - <55$	Sedang	7	46,7 %
4	$35 - <45$	Kurang	6	40 %
5	< 35	Kurang Sekali	0	0 %
Total			15	100%

Berdasarkan pada table diatas, dapat diketahui bahwa komponen kekuatan otot tungkai pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub Western Basketball Surabaya sebanyak satu pemain (6,7%) pada katgori baik

sekali, satu pemain (6,7%) pada kategori baik, tujuh orang (46,7%) pada kategori sedang, dan enam pemain (40%) pada kategori kurang. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut sajian data dalam bentuk diagram batang komponen kekuatan otot tungkai pada pemain kelompok umur 12 tahun pada klub bolabasket western basketball.



Gambar 4.5 Histogram Frekuensi kekuatan otot tungkai

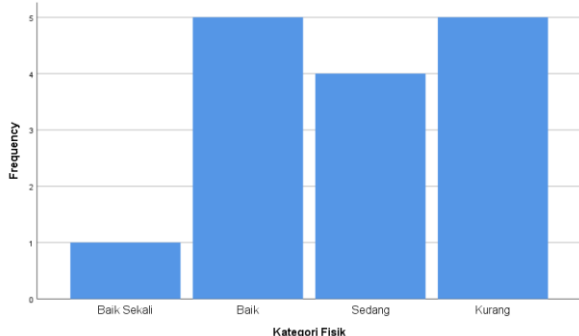
6. Kemampuan Fisik

Hasil analisis statistik deskriptif kondisi fisik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi kemampuan fisik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	1	6,7 %
2	$55 - <65$	Baik	5	33,3 %
3	$45 - <55$	Sedang	4	26,7 %
4	$35 - <45$	Kurang	5	33,3 %
5	< 35	Kurang	0	0 %
Total			15	100%

Berdasarkan tabel diatas, kondisi fisik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya sebanyak 1 pemain (6,7%) pada kategori baik sekali, 5 pemain (33,3%) pada kategori baik, 4 pemain (26,7%) pada kategori sedang, 5 pemain (33,3%) pada kategori kurang. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut akan disajikan dalam bentuk diagram batang kondisi fisik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya.



Gambar 4.6 Histogram Frekuensi kemampuan fisik

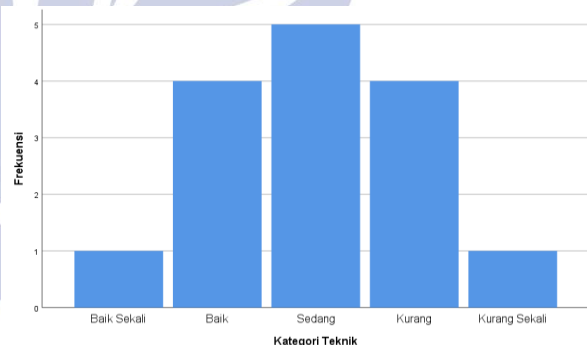
7. Kemampuan Teknik

Hasil analisis statistik deskriptif kemampuan teknik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi kemampuan Teknik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 65	Baik Sekali	1	6,7 %
2	$55 - <65$	Baik	4	26,7 %
3	$45 - <55$	Sedang	5	33,3 %
4	$35 - <45$	Kurang	4	26,7 %
5	< 35	Kurang	1	6,7 %
Total			15	100%

Berdasarkan table diatas, kondisi fisik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya sebanyak 1 pemain (6,7%) pada kategori baik sekali, 4 pemain (26,7%) pada kategori baik, 5 pemain (33,3%) pada kategori sedang, 4 pemain (26,7%) pada kategori kurang, dan 1 pemain (6,7%) pada kategori kurang sekali. Untuk memperjelas deskripsi data penelitian, berikut akan disajikan dalam bentuk diagram batang tingkat kemampuan teknik pemain bolabasket kelompok umur 12 tahun western basketball Surabaya.



Gambar 4.7 Histogram Frekuensi kemampuan Teknik

Pembahasan

Menurut (Rose, 2013:1) Ada 6 prinsip karakteristik sebuah tim yang bermain konsisten dan menang : 1. Berada dalam kondisi fisik yang bagus, 2. Bermain dengan fokus dan keseriusan yang tinggi, 3. Bermain secara pintar, 4. Bermain sesuai strategy, 5 bermain sebagai sebuah tim, 5 memaksimalkan kemampuan dan meminimalisir kelemahan.

Jika mengacu pada prinsip tersebut pemain bolabasket western basketball Surabaya kelompok umur 12 tahun belum masuk pada kriteria karakteristik berada dalam kondisi fisik yang bagus. karena hanya ada satu pemain yang ada pada kategori baik sekali dan sebagian besar pada kategori baik dan sedang. Cara agar semua pemain bisa masuk kategori baik sekali dengan menambah sendiri jam latihan di luar jadwal latihan tim, latihan harus sesuai arahan dari pelatih dan dilakukan

secara rutin dan berkesinambungan agar mendapat hasil latihan yang optimal.

Kemampuan teknik dalam permainan bolabasket sangat penting. Dalam permainan bolabasket yang dimainkan oleh 5 orang pemain dilapangan, tidak cukup jika hanya ada 1 pemain yang mempunyai kemampuan teknik yang bagus untuk memenangkan sebuah pertandingan. Dalam kemampuan teknik pemain bolabasket Western Basketball Surabaya kelompok umur 12 tahun memiliki kategori terbanyak pada kategori sedang sebanyak 5 pemain. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan teknik diperlukan latihan fundamental basket secara rutin, dan berkesinambungan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Bagi pemain Western Basketball Surabaya agar lebih termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik karena masih banyak pemain yang masih dibawah kategori "baik".
2. Bagi pelatih Western Basketball Surabaya dengan frekuensi latihan yang dilakukan hanya 2 kali dalam seminggu dan dengan hasil penelitian yang didapatkan kedepannya penelitian ini bisa digunakan untuk bahan evaluasi dalam pembuatan program latihan kedepannya agar kemampuan yang dimiliki para pemain bisa berkembang secara maksimal.
3. Bagi Peneliti diharapkan kedepannya melakukan perluasan dalam menentukan subjek penelitian tidak hanya dalam kemampuan fisik dan kemampuan teknik saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga Setyo Firmansya. 2017. Analisis Kondisi Fisik Tim Bolavoli Putra Unesa. Surabaya : Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Unesa
- Dian Kemala Putri. Analisis Perancangan Kerja dan Ergonomi. Dalam Power Point. Surabaya : Teknik Industri Universitas Gunadarma
- Georgeo Wilson. 2014. *Physical test* KONI JATIM. Surabaya
- Hendra Kurniawan. 2012. Hubungan Antara Vertical Jump, Kekuatan Otot Perut, Kelenturan Pergelangan Tangan dan Kecepatan Sprint dengan Ketepatan Jump Service. Surabaya : FIK UNESA
- Irsyada, Machfud. 2012. *Bolavoli*. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Jennie Hasimjaya., dkk. 2017. Kajian Antropometri & Ergonomi Desain Mebel Pendidikan Anak Usia Dini 3-4 Tahun di Siwalankerto. Surabaya. Jurnal intra Vol. 5, No. 2, 449-459. Program Studi Desain Interior, Universitas Kristen Petra. Skripsi. Yogyakarta : Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Lari 20 Meter
<https://olahragafikuniversitasnegri Malang.blogspot.co.id/2017/03/diakses 03-03-2018>
- Masniar. 2017. Perancangan Standard Paddock Sepeda Motor Multifungsi Menggunakan Metode Aantropometri Statis. Jurnal Metode 3(1)1-5. Sorong : Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Sorong.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- M. Angga Wijaya., dkk. 2016. Analisa Perbandingan Antropometri Bentuk Tubuh Mahasiswa Pekerja Galangan Kapal dan Mahasiswa Pekerja Elektronik. Batam Jurnal Vol.4 No.2 : 108-117. : Program Studi Teknik Industri, Universitas Riau Kepulauan Batam
- Mega Mustika Ratri. 2013. Status Biomotor Atlet Juara Popda Bolavoli Kabupaten Banjarnegara. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Nining widyah kusnanik, 2011. Pengembangan Pengukuran Antropometrik dan Tes Fisiologis Dalam Mengidentifikasi Bibit Atlet Berbakat Cabang Olahraga Bolavoli. Surabaya : Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya Tahun Anggaran 2011
- Paslan (2016). Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Passing Bawah Atlet Bolavoli Mini di SDS ADI MULYA SEI. TESO Desa Sukamaju Kecamatan Singing Hilir. Riau : Praogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau
- Push Up : <http://yurielkaim.com/push-up-varations/>
diakses 03-03-2017
- Subarjah, H. (2012). Latihan Kondisi Fisik. Diunduh dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KESEHATAN_%26_REKREASI/PRODI._ILMU_KEOLAHRAGAAN/1960091819

Sit Up : <http://sehatsecaraalami.com/manfaat-sit-up-untuk-kesehatan-pria-dan-wanita> diakses 03-03-20178

Solikha,(2009). Hubunga kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan hasik servis bawah bola voli mini pada siswa putri kelas V – VI SD Negeri keratin 02 tegal tahun pelajaran 2008/2009. Skripsi. Semarang : pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNNES

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Unesa University Press.

Vertical jum : <http://www.kbacoach.com/basketball-equipment/kba-reach-n-jump-vertical-jump-measurer/> diakses 03-03-2018

Widiastuti. 2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers

Yoyo Bahagia. Pengembangan Komponen Biomotorik Melalui Aktivitas Bermain Atletik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. Jakarta .Journal of Physical Education and Sport Volume 1 Nomor 1. : FPOK Universitas Pendidikan Indonesia

